NATIONWIDE CHILDREN'S
When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™ Health Education for Patients and Families

Higiene de manos
Hand Hygiene (Spanish)

La mejor manera de prevenir la propagación de gérmenes (bacterias y virus) e infecciones es mediante un proceso llamado higiene de manos Una buena limpieza de manos significa lavarse las manos con agua y jabón, o matar los gérmenes que se encuentran en las manos frotándolas con un desinfectante a base de alcohol de al menos al 60%. Cuando lava sus manos, elimina muchos gérmenes. Los gérmenes son muy pequeños y están en todas partes. Usted no los puede ver, pero propagan enfermedades. Están en los pomos de las puertas, mesas, teléfonos, lápices, y en la mayoría de las superficies que las personas tocan. Nuestras manos siempre están en contacto con gérmenes. Tener las manos limpias le ayudará a mantenerse saludable.

Lave sus manos y las de su hijo con agua y jabón durante **20 segundos,** o use un desinfectante de manos a base de alcohol hasta que seque, cada vez que entre o salga de la habitación del hospital.

Imagen 1. Lave sus manos con agua y jabón

Cómo lavar sus manos

1. Moje sus manos con agua tibia corriente. El agua corriente es una parte importante del proceso para eliminar los gérmenes. Las toallitas especiales o para manos solo deben usarse cuando no disponga de agua corriente en las cercanías. **No se deben usar cuencos de agua para suplir el agua corriente.** Los brotes de enfermedades se han relacionado con compartir el agua de lavado y los fregaderos o cuencos.
2. Aplique jabón. El jabón en barra antibacterial o el jabón líquido matan más bacterias que el jabón regular y son mejores. El jabón líquido suave debería ser suficiente si no tiene jabón antibacterial.
3. Frótese bien las manos por al menos 20 segundos, asegurándose de limpiar entre sus dedos, bajo sus uñas y en el dorso de sus manos (Imagen 1). Cuente lentamente hasta 20 antes de

Imagen 2. Enjuague bien sus manos

©2001, revisado en 2022, Nationwide Children's Hospital
Continuación…

terminar de frotar sus manos. Si los niños tienen edad suficiente, enséñeles a cantar la canción del abecedario mientras se lavan.

4. Enjuague sus manos bien con agua limpia y corriente (Imagen 2). El jabón que queda en las manos puede provocar sequedad y agrietamiento de la piel.
5. Seque sus manos con una toalla de papel o con un paño limpio (Imagen 3).
6. Use la toalla o el paño para cerrar la llave del agua (Imagen 4). Si toca el grifo después de lavar sus manos, puede volver a tener gérmenes en ellas.

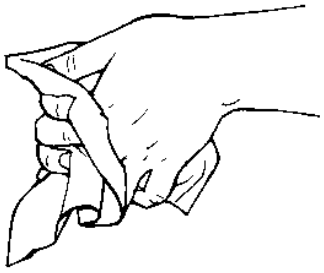

Imagen 3. Seque las manos

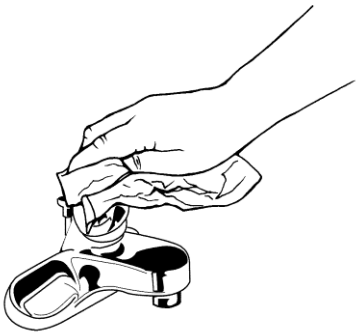

Imagen 4. Use una toalla para cerrar el agua

Como utilizar un desinfectante de manos a base de alcohol

1. Aplique el desinfectante en la palma de su mano.
2. Frote sus manos. Asegúrese de frotar entre los dedos, debajo de sus uñas, y en el dorso de sus manos.
3. Frótese hasta que sus manos estén secas.

Cuando realizar la higiene de manos

Lavar sus manos con agua y jabón es siempre la mejor opción.
Lo mejor es lavarse con agua y jabón en estos momentos:

- Antes de comer
- Después de usar el baño
- Después de soplarse la nariz, toser o estornudar
- Cuando sus manos están sucias
- Después de cambiar pañales o de ayudar a un niño a usar la bacinilla
- Después de tener contacto con fluidos corporales como sangre, orina o vómito

Si no puede lavarse las manos, está bien usar desinfectante de manos a base de alcohol durante estos momentos:

- En la escuela
- Después de acariciar animales
- Después de estar en contacto con una persona enferma.

Uñas

Las uñas artificiales pueden ocultar bacterias peligrosas. No las use, especialmente si usted cambia vendajes o cuida a un niño con inmunidad reducida, con una línea intravenosa central, o con una sonda de alimentación.

Las uñas artificiales incluyen uñas de gel, de laca, acrílicas, adhesivas, puntas, envolturas, cintas, incrustaciones, recubrimientos, apliques o polvos. Lo mejor es utilizar esmaltes claros en uñas naturales o dejar las uñas sin pintar.